

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**

**06 декабря 2024 г.**

*возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше*

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Джем фруктовый порционно	все категории	20	0,084	0,022	12,2	49,34
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Каша манная молочная жидкая	7-11 лет	205	6,22	6,6	31,24	209
		12 лет и старше	256	7,78	8,25	15,62	261,25
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	все категории	207	0,2	0,01	9,9	41
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4,0	0,5	23,0	112,5
		12 лет и старше	60	4,8	0,6	27,6	135
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	<b>522</b>	<b>12,664</b>	<b>21,992</b>	<b>92,47</b>	<b>618,74</b>
		12 лет и старше	<b>583</b>	<b>15,024</b>	<b>23,742</b>	<b>81,45</b>	<b>693,49</b>
<b>обед</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	7-11 лет	60	0,8	3,5	3,9	51,1
		12 лет и старше	100	1,33	5,8	6,5	85,16
	Суп картофельный с вермишелью	7-11 лет	200	5,2	2,8	18,48	119,6
		12 лет и старше	250	6,5	3,5	23,1	149,5
	Гуляш	7-11 лет	90	13,32	11,07	2,97	164,7
		12 лет и старше	100	14,75	12,33	3,33	183,33
	Рис отварной	7-11 лет	150	3,6	4,5	37	203
		12 лет и старше	200	4,8	6	49,3	270,5
	Напиток из плодов шиповника	все категории	200	0,06	0,26	17,9	74,2
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,4	0,3	13,8	67,5
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	<b>760</b>	<b>27,38</b>	<b>22,79</b>	<b>109,92</b>	<b>754,8</b>
		12 лет и старше	<b>910</b>	<b>31,84</b>	<b>28,55</b>	<b>129,8</b>	<b>904,89</b>
<b>полдник</b>	Фрукты свежие (апельсин)	все категории	150	13,5	0,3	12,15	64,5
	Булочка розовая		40	3,28	1,12	22	111,2
	Кисломолочный напиток (Йогурт) в мелкоштучной упаковке		300	12	7,5	21	199,5
			<b>490</b>	<b>28,78</b>	<b>8,92</b>	<b>55,15</b>	<b>375,2</b>
<i>итого за полдник</i>							
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1772,0</b>	<b>68,8</b>	<b>53,7</b>	<b>257,5</b>	<b>1748,7</b>
		12 лет и старше	<b>1983,0</b>	<b>75,64</b>	<b>61,21</b>	<b>266,40</b>	<b>1973,58</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>89,38</b>	<b>67,98</b>	<b>76,88</b>	<b>74,41</b>
		12 лет и старше		<b>84,05</b>	<b>66,53</b>	<b>69,56</b>	<b>72,56</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева